

## COACH PROFESSIONNEL & PRÉPARATEUR MENTAL

Stéphanie  
Sagaspe

### Mon Parcours

Ayant toujours été portée et animée par mes valeurs de performance, de détermination et d'audace appliquées tout au long de ma carrière sportive, je suis riche d'une expérience de 23 ans dans la compétition et 11 ans dans l'entraînement et l'accompagnement du sportif. Au vu des exigences qu'imposent le milieu du sport de haut niveau, j'ai souhaité me former dans le coaching professionnel et la préparation mentale en me spécialisant dans la performance.

J'ai occupé des fonctions en tant que :

- Entraîneur de tennis en club et Pôle Espoir
- Préparateur physique en club, Pôle Espoir et athlètes de haut niveau évoluant sur le circuit international
- Coordinatrice Préparation Physique Ligue Tennis
- Entraîneur Fédéral Ile Maurice
- Responsable du haut niveau Académie à l'Île Maurice (Entraîneur tennis et Préparateur Physique - Suivi joueur compétition)
- Entraîneur et suivi en compétition joueuse de tennis évoluant sur le circuit international ITF



### Profil Sportif et Palmarès

Meilleur classement français : -2/6

Meilleures performances : -30

- Capitaine et joueuse d'une équipe évoluant en Championnat de France Nationale 1B
- Intégration Sport Etudes de Biarritz
- Participation aux Championnats de France 11/12, 13/14, 15/16 ans (Blois et Roland Garros)
- Participation compétitions Internationales Jeunes (Petits As et Petits Princes)
- Titres Régionaux 2nd série; qualification Championnat de France 2nd série Roland Garros

Participation à quelques compétitions sur le circuit ITF (simple et double) : \$25000 Biarritz et Mont de Marsan, \$10000 Madrid et \$100000 Biarritz

### Formation et Diplômes

- Coach Professionnel Certifié (RNCP niveau 1) Linkup Coaching

- Préparateur Mental Certifié Spécialisation Performance Institut Human Performance

- Diplôme Fédéral d'Entraîneur Physique FFT-Roland Garros Paris (Major de Promotion)

- Certificat de Compétence de la Gestion de la Préparation Physique de Sportif de Haut Niveau - CREPS de Montpellier

- Diplôme d'Etat de Tennis 1er Degré CREPS de Toulouse (Major de Promotion)

### Mon ACTU

- Coaching et préparation mentale sportive professionnelle

- Coaching et préparation mentale joueuse tennis professionnelle

- Coaching professionnel et personnel

## Mes expériences Coaching

Voici quelques exemples d'objectifs pour lesquels j'ai été sollicitée et que j'ai menés

### Objectif de Performance Optimale

Accompagnement d'athlètes de haut niveau ou amateurs dans l'amélioration de leurs habiletés

- Développement de la *Confiance et l'Estime de soi*, → *Gestion de la Motivation et des Objectifs* (Fixation des objectifs à court, moyen et long terme)
- *Gestion du Stress, des Émotions, de l'Énergie*, → *Équilibre entre Dépassement et Accomplissement de soi* (Performance Optimale), le respect de soi, connaissance de soi
- *Gestion de la Concentration* (Concentration longtemps avant l'action pour analyser et évaluer puis préparer et agir efficacement pendant l'action) – *Être pleinement présent dans l'action*

### Objectif d'Évolution Professionnelle et de Gestion de Carrière

- Réfléchir à son *évolution de carrière à court, moyen et long terme* ;
- S'assurer d'un *projet professionnel clair et réaliste, en accord avec sa personnalité, ses compétences et motivations profondes*,
- Préparer et réussir une *orientation ou réorientation de carrière, reconversion ...*

### Objectif de Performance et de Réussite Professionnelle / Scolaire

- *Gérer la pression, le stress, les réussites et les échecs*
- *Améliorer son écoute et sa communication interpersonnelle*, mieux fonctionner avec son équipe, ses pairs ou son patron
- *Développer la confiance en soi et se mobiliser au mieux en vue d'objectifs importants* ( ex : Préparation examen, conférences, rendez-vous professionnels)
- *Optimiser son style de management*, affirmer son leadership
- *Intégrer une nouvelle entreprise, prise de nouvelles fonctions*, accession à de *nouvelles responsabilités*



### Difficulté à Surmonter sur le Plan Personnel et/ou Professionnel:

- *Manque d'efficacité personnelle*, difficultés liées au *stress, blocage relationnel, manque de confiance en soi ou d'estime de soi*, « peur de gagner », *conduite d'échec devant le succès* ;
- Clarifier et dépasser un *conflit. Prise de conscience, compréhension des interrelations* entre les différents éléments de la situation ;
- *Le sentiment de ne pas réussir à exprimer pleinement son potentiel*, ou de ne pas être en accord avec ses *motivations intrinsèques*



“Les défis sont ce qui rend la vie intéressante et les surmonter est ce qui lui donne du sens”